

# Shorinji Kempo news

**Editore:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Direttore:** Brunati Mauro.

**Disegni e foto:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Tel. :** +39.338.3405882

**F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it  
**Mail:** redazione\_generale@mail.shorinjikempo.it



## REDAZIONI

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

**Redazione Nord:**  
Sig.ra GAIA BUSCA

redazione\_nord@mail.shorinjikempo.it

**Redazione Centro:**  
Sig.ra FRANCESCA ROSSI

redazione\_centro@mail.shorinjikempo.it

**Redazione Sud:**  
Sig. ANTONIO BUCCHERI

redazione\_sud@mail.shorinjikempo.it

## GASSHOKU NAZIONALE NORCIA 2004

Si è svolto nella ridente cittadina di Norcia, in provincia di Perugia, nei giorni 28, 29 e 30 maggio il 26° Gasshoku nazionale della Federazione Italiana Shorinji Kempo, oltre che essere il ventesimo anniversario dello Shorinji Kempo a Roma.

Lo stage godeva della supervisione di Sensei AO-SAKA Hiroshi, Seihanshi, 8° Dan, Segretario Generale dell'ufficio europeo e Direttore W.S.K.O. e di Sensei CARUGATI Maurizio, Daikenshi, 5° Dan, Presidente della Federazione Italiana Shorinji Kempo e membro del Consiglio della W.S.K.O.

Lo stage è stato condotto dai Branch Master italiani con qualifica di Istruttori Federali e stranieri intervenuti per l'occasione.

I 311 partecipanti intervenuti, incuranti della avverse condizioni climatiche (non era certo un tipico fine settimana primaverile), hanno potuto allenarsi il pomeriggio di sabato e tutta la giornata di domenica.

L'allenamento è iniziato, dopo un ottima colazione, con il Cinkon (meditazione), Taiso, Khion tanen (basi singole), Khion sotai (basi a coppie), Hokei tanen e sotai per infine dividersi, secondo il grado, con i Branch Master



italiani che si avvicendavano tra di loro.

Per gli amanti dei numeri eccone alcuni: 296 erano i partecipanti italiani, 13 i partecipanti stranieri, 21 gli accompagnatori che hanno assistito per tutta la durata dello stage sulle gradinate dell'ampio palazzotto.

Nella mattinata di sabato 29 si sono svolti gli Embukai nazionali di tutte le categorie, maschili e femminili, in concorso e la manifestazione ha trovato un piacevole spazio per un momento di solidarietà, a favore dell'associazione Rayder, associazione di assistenza domiciliare gratuita ai malati oncologici.

Alla chiusura del Gasshoku si è svolto un amichevole quanto agognato torneo di calcio tra i tre Comitati, Nord, Centro e Sud che compongono la rosa nazionale. Torneo che è andato ad appannaggio del Comitato Sud Italia.

Al termine della cena di domenica sera il consueto Gala chiudeva con i ringraziamenti più che dovuti a tutti coloro che direttamente od indirettamente hanno concorso alla buona riuscita dell'intera manifestazione.

Come sempre, la scelta della meta è stata più che azzeccata, in quanto la cittadina offre delle comode strutture alberghiere adiacenti ad un attrezzato palazzetto sportivo. L'automobile è stata dimenticata per due giorni e ci si è potuto concentrare solo sull'allenamento inoltre, non da meno, è stata la buona cucina che si può gustare da quelle parti.

Mauro Brunati

### Sommario:

Gasshoku nazionale NORCIA 2004	1
Il Gasshoku visto da Giosuè Di Novo	2
Triangolare di Calcio	2
Rimini 2004: Shorinji e mare	3
Sondaggio: risponde Giacomo Casalnovato	3
Allenamento Dankenshi	4

## *Il Gasshuku visto da Giosuè Di Novo*

Quest'anno il raduno nazionale di Shorinji Kempo si è tenuto a Norcia (Pg), dal 28 al 30 maggio; circa 110 kenshi del comitato Sud-Italia hanno partecipato al gasshoku nazionale, di cui 70 hanno raggiunto la bella cittadina umbra con un pullman. I restanti hanno viaggiato in aereo, in moto ed in macchina.

Erano le 6 di mattina del 28, quando abbiamo cominciato il nostro viaggio dalla piazza del duomo di Messina.

Costeggiando il mare, percorriamo la suola dello Stivale, e all'ora di pranzo, facciamo una sosta in una area di servizio di Bari, riconoscibile perché si vedeva in lontananza il mitico S. Nicola (stadio dei mondiali '90). Come ogni buon siciliano, usciamo i sacchetti con i panini imbottiti e cominciamo a mangiare. Ripreso il viaggio e dopo il doveroso riposino pomeridiano, riprendono i tornei di briscola in 5 cominciate la mattina, intervallati da numerose e divertentissime barzellette su Pierino. Perseveranti e instancabili (almeno io...), continuiamo a giocare ininterrottamente fino all'arrivo a Norcia, sono circa le otto di sera. Saluti, baci, abbracci con i kenshi provenienti da tutta Italia, ci sistemiamo nelle camere a noi assegnate. Dopo cena i partecipanti all'Embukai da una parte e i giudici dall'altra, svolgiamo le operazioni necessarie affinché tutto si possa svolgere al meglio. La mattina del 29 hanno inizio l'atte-

so Embukai. Del mio Branch partecipano solamente due delle quattro coppie iscritte a causa dell'impossibilità di arrivare a Norcia. I fratelli D'Arri-go partecipano nella categoria fino a 1° Kyu ed arrivano al sesto posto, mentre Felice e Giovanni raggiungono il primo posto nella categoria 1° Dan. Al momento della premiazione dei 6 Branch che hanno accumulato più punti, con mio grande stupore, Sensei Previti mi invita a salire sul palco per premiarmi per il sesto posto raggiunto.

Nel pomeriggio di quello stesso giorno cominciano gli allenamenti e i vari istruttori preposti ci fanno sudare, stancare e divertire, infondendo in noi che l'obiettivo dello Shorinji Kempo è quello di vivere e crescere insieme, cooperando per raggiungere grandi mete. Tra gli invitati è presente Aosa-ka Sensei ( in foto con il suo assistente Didier Camp) che ci ha dato un po' del suo sapere, spiegando diverse tecniche durante lo stage.

Domenica pomeriggio ha avuto com-



pimento l'evento forse più desiderato dell'intero stage: "il triangolare di calcio". In un magnifico campo di calcio in erba, che noi di Messina potremo vedere solo quando la nostra squadra giocherà al S. Filippo, si sono svolti gli incontri: Nord-Sud, Centro-Nord, Sud-Centro. Da queste partite è uscito vincitore il Sud, portando a casa il trofeo ritirato da Sensei Scarcella, che per l'occasione è stato "capitano, mister e dirigente della squadra". Domenica sera si è svolta la consegna di targhe ricordo ad ogni Branch Master, il taglio della torta, seguito da una festa danzante, con la partecipazione di molte persone. Il giorno dopo ognuno torna a casa propria, pieno di soddisfazione per un Gasshoku ben organizzato e con la voglia di continuare ad allenarsi e divertirsi come questi tre giorni felicemente trascorsi insieme.

Giosuè Di Novo  
Messina Calispera Branch Master

## **Triangolare di calcio**

Si è svolto un singolare triangolare di calcio (sperando che i veri giocatori di calcio non si offendano) tra le rappresentanze dei tre Comitati che compongono la Federazione Italiana Shorinji Kempo.

Altre performance di questo tipo si erano svolte all'interno dei singoli Comitati, ma più che altro la scusa era quella di ritrovarsi per stare insieme; questa però, è la prima volta che accade all'interno di uno stage nazionale, in cui Comitato Nord, Centro e Sud si cimentano in un epi-

co "scontro" di tale portata.

Tra tutti e tre i Comitati, quello che ha avuto la "peggio" è stato il Comitato Nord Italia, il quale non è riuscito a superare il Comitato Sud, perdendo ai rigori e perdendo contro il Comitato Centro.

La finale ha visto il Comitato Sud uscire vittorioso contro il Comitato Centro.

I nomi dei "vincitori" di questa divertente esperienza purtroppo non sono pervenuti. Si vocifera alla *Federazione di Shorinji Kempo* che lo

hanno fatto apposta per evitare i "giornalisti".

Certo sarebbe meglio dedicarci al Kempo nel quale sicuramente ci troviamo più a nostro agio.

La cosa più bella è stato il clima di assoluta amicizia e divertimento che è tipica della nostra disciplina senza spirito di agonismo, nel sano principio di BUDO.

Mauro Brunati e Antonio Buccheri

## RIMINI 2004 – MARE E SHORINJI

Come già da qualche anno a questa parte la F.I.S.K. è stata invitata a partecipare al salone delle arti marziali e sport da combattimento allestito presso la fiera del fitness di Rimini, appuntamento noto a livello nazionale ed immancabile per gli operatori del settore.



Foto di gruppo del Demo Team intervenuto alla manifestazione.

Alla manifestazione, che si è svolta dal 04 al 13 giugno 2004 presso il nuovo polo fieristico della rinomata cittadina romagnola, la F.I.S.K. ha partecipato con il gruppo dimostrativo del Comitato Centro Italia domenica 6 e con il Demo Team del Nord Italia domenica 13 giugno.

La squadra del Nord Italia, preparata per l'occasione dal Maestro Carugati Maurizio, 5° Dan e responsabile della sezione di Milano, era composta, oltre che dallo stesso, dai sigg. Riva Danilo 3° Dan e Spinella Massimo 2 Dan, entrambi della sez. di milano, e da Ferreri Vincenzo e Posa Marco, 3 Dan

e Spinello Riccardo, Besseghini Stefano e Rossi Cinzia, 2 Dan della sezione di Como.

Presenti per l'occasione tutte le maggiori discipline marziali e sport da combattimento conosciute a livello nazionale.

I nostri atleti si sono esibiti, su temi musicali appositamente selezionati, con un Dan-tai-embu (forme di gruppo), Kumi Embu (forme a coppie) e combattimento libero

(Randori), eseguito con le apposite protezioni specifiche dello Shorinji Kempo (corazza, casco e conchiglia) che hanno particolarmente incuriosito ed interessato il pubblico presente.

Al termine l'organizzazione ha consegnato ad ogni gruppo una targa a ricordo dell'avvenimento.

Naturalmente, vista la località e la stagione, e' stata occasione per tutti anche per un bel...tuffo in mare. Come si dice: prima il dovere poi.....

Riva Danilo



Il Direttore Federale Comitato Nord Italia mentre ritira la targa di partecipazione.

## Sondaggio a cura di G. Casalnovi

**1)Da quanto tempo pratici e qual è il tuo grado?**

Pratico da aprile 1999. Attualmente sono 1° dan

**2)Qual è il tuo Branch di appartenenza?**

Cadorago Branch

**3)Quanti anni hai?**

27

**4)Sei uomo o donna?**

Uomo

**5)Partecipi ai gasshoku:**

Sempre

**6)Perché?**

Ovviamente perchè mi piace Shorinji Kempo e perchè ho la possibilità di imparare da altri insegnanti e di conoscere nuove persone praticando insieme.

**7)Partecipi alle lezioni:**

Sempre

**8)Hai mai partecipato ad un Embukai?**

Sì

**9)Ti è capitato di smettere di praticare per qualche tempo?**

Sì

**10)Se hai risposto sì, per quanto tempo e quali sono le ragioni?**

Per circa un mese. Ho avuto delle discussioni su come fare il Kumi-embu per la selezione al Gasshuku nazionale nel 2003. In parte avevo torto e in quelle selezioni siamo arrivati terzi nella categoria 1° kyu.

Giugno 04 Anno 2. Numero 3  
Tutte le fotografie e i loghi sono di  
proprietà dei Comitati Interregionali e  
della F.I.S.K.

Se qualcuno avesse suggerimenti, articoli o volesse  
partecipare con foto, inserzioni può contattare le  
redazioni di competenza oppure inviare una mail alle  
stesse.

[WWW.shorinjikempo.it](http://WWW.shorinjikempo.it)

*" L'insegnamento alla giovane generazione  
non è stata vana. Il futuro non è certa-  
mente vano!"*

*So Doshin*

## Allenamento Dankenshi

Ci siamo.....è arrivata l'estate,  
ed ecco che i consueti appunta-  
menti con l'allenamento delle cin-  
ture nere stanno per finire.

Il Comitato Nord Italia, da qualche  
anno, ha programmato nel proprio  
calendario vari appuntamenti con  
allenamenti "dedicati" solo alle  
cinture nere, insegnanti e non.

Si era vista l'esigenza di creare dei  
supporti didattici e specifici che  
altrimenti nei normali gasshuku  
non si sarebbero potuti realizzare.  
Spesso le cinture nere aiutano gli  
insegnanti nei loro Dojo; gli inse-  
gnanti stessi non riescono sempre  
ad allenarsi e nel contempo cor-  
reggere gli allievi. Ecco allora il  
motivo per cui si è ricamato uno  
spazio solo per "gli esperti" dove  
non solo potersi allenare ma anche  
studiare le diverse tipologie e me-  
todi delle tecniche di Shorinji  
Kempo.

Sono previsti un allenamento di  
due ore ogni due mesi , anche se  
per dirla tutta ci vorrebbe un alle-  
namento tecnico al mese ed un  
allenamento "fisico" alla settima-  
na.

Gli insegnanti si trovano invece  
una volta al mese e ciò a dimo-  
strazione del fatto, che tra i vari inse-  
gnanti non c'è né rivalità, né con-  
trasto, ma con il giusto spirito o-  
gnuno mette, con il cuore ciò che  
ha appreso, a disposizione degli  
altri (*Kuffu Ku Undo, Ricky ai fu-  
ni*). Finito l'allenamento ci si riu-  
nisce per ascoltare le ultime novità  
dalla W.S.K.O. o dalla F.I.S.K., si  
raccolgono informazioni per i pro-  
pri Branch, si sfruttano gli ultimi  
minuti per chiedere delucidazioni  
su questa o quell'altra tecnica, si  
mangia un panino insieme o come  
talvolta accade si preparano delle  
dimostrazioni da fare nelle varie

occasioni.

Come dicevo all'inizio è arrivata  
l'estate e ci rivedremo a Settem-  
bre, più rilassati e forti che mai!



Un momento dell'allenamento Inse-  
gnanti